

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 104»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Рассмотрено»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО учителей физической культуры и ОБЖ <u>Е.М.Мисякова</u> Протокол № ____ от «__» _____ 20 г.	Директор МБОУ Школы № 104 <u>А.Л.Гришмановская</u> «__» _____ 20 г.	Педагогическим советом МБОУ Школы № 104 Протокол № ____ от «__» _____ 20 г.	Директор МБОУ Школы № 104 <u>А.Л.Гришмановская</u> Приказ № ____ от «__» _____ 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 5-6 классы

пос. Подгорный ЗАТО Железногорск Красноярского края

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в РФ», приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2013 № 1015 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования", положениями о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (в том числе экстернов) МБОУ Школы № 104, примерной основной образовательной программой основного общего образования, образовательной программой МБОУ Школы № 104.

Так же рабочая программа составлена в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, планируемыми результатами, требованиями образовательной программы МБОУ Школы № 104, авторской программой В.И. Лях «Физическая культура 5-9 классы» - М.: Просвещение 2019 и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту: Физическая культура 5 – 7 классы, Виленский М,Я.,– М.: "Просвещение".

Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета "физическая культура"

Методологической основой федеральных государственных образовательных стандартов является системно - деятельностный подход, в рамках которого реализуются современные стратегии обучения, предполагающие использование информационных и коммуникационных технологий в процессе изучения всех предметов, во внеурочной и внешкольной деятельности на протяжении всего периода обучения в школе.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Роль учебного предмета "Физическая культура"

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5 - 6 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Обоснование выбора содержания программы по физической культуре.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями. Курс физической культуры основной школы является частью непрерывного курса физической культуры в начальной школе и обучение физической культуры в старших классах (на базовом или углубленном уровне). Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.). В предлагаемой авторской программе учтено, что сегодня, в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, обучающиеся к концу начальной школы приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств; освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия. Далее, в основной школе, начиная с 5

класса, они закрепляют полученные технические навыки и развивают их в рамках применения при изучении всех предметов.

Курс «Физическая культура» изучается в 5-6 классах из расчёта 2 ч в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 68 ч, при 34 учебных неделях.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 - 6 КЛАССЫ.

1. Личностные

1. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
2. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
3. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
4. Умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

2. Формирование универсальных учебных действий (метапредметные):

Регулятивные результаты:

1. Определять и формулировать цель деятельности (понять свои интересы, увидеть проблему, задачу, выразить её словесно) на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях;
2. Составлять план действий по решению проблемы (задачи) на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях ;
3. Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным учителем;
4. Самостоятельно осуществлять действия по реализации плана достижения цели, сверяясь с результатом;
5. Оценка результатов своей работы.

Познавательные результаты:

1. Самостоятельно предполагать информацию, которая нужна для обучения, отбирать источники информации среди предложенных;
2. Добывать новые знания из различных источников различными способами;
3. Перерабатывать информацию из одной формы в другую, выбирать наиболее удобную форму. Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ ;
4. Перерабатывать информацию для получения нового результата. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты ;
5. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде, планировать свою работу по изучению незнакомого материала.

Коммуникативные результаты :

1. Доносить свою позицию до других с помощью монологической и диалогической речи с учетом своих учебных и жизненных ситуаций;
2. Читать различную литературу, понимать прочитанное, владеть навыками смыслового чтения;
3. Понимать возможность различных точек зрения на вопрос. Учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное;
4. Договариваться с людьми, согласуя с ними интересы и взгляды, для того чтобы сделать что - то сообща;

3. Предметные результаты освоения программы по каждому тематическому разделу по уровням:

Раздел 1. Основы знаний

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *выявлять связь физической культуры с трудом.*

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;*
- *играть в баскетбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структура содержания общеобразовательного предмета физическая культура в 5-6 классах основной школы:

№	Разделы и темы программного материала	5 класс.	6 класс.
1	Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока
2	Двигательные умения и навыки.		
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	12	12
	<i>Легкая атлетика</i>	16	16
	<i>Лыжная подготовка</i>	16	16
	<i>Спортивные игры - баскетбол</i>	12	12
	<i>Спортивные игры - волейбол</i>	12	12
3	Развитие двигательных способностей	В процессе урока	В процессе урока
	ИТОГО:	68	68

Содержание

I. Основы знаний.

5- классы

История физической культуры.

Страницы истории. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Познай себя. Росто-весовые показатели.

Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития.

Физическое самовоспитание.

Влияние физических упражнений на основные системы организма

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня.

Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня.

Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

II. Двигательные умения и навыки.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Овладение техникой спринтерского бега:

5 класс

История легкой атлетики.

Высокий старт от 10 до 15 м.

Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.

Бег на результат 60 м.

6 класс

Высокий старт от 15 до 30 м.

Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.

Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега:

5 класс

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

6 класс

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м

Прыжковые упражнения.

Овладение техникой прыжка в длину:

5 класс

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

6 класс

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту:

5 класс

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

6 класс

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Метание малого мяча.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:

5 класс

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

6 класс

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

5-6 классы

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно - силовых способностей.

5-6 классы

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

5-6 классы

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре.

5-6 классы

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

5-6 классы

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями.

5-6 классы

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика.

Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности.

5-6 классы

История гимнастики.

Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика.

Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Освоение строевых упражнений:

5 класс

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

6 класс

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении:

5-6 классы

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Общеразвивающие упражнения в парах.

Освоение и совершенствование висов и упоров:

5 класс

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднятие прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего лёжа.

6 класс

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Освоение опорных прыжков:

5 класс

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).

6 класс

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).

Освоение акробатических упражнений:

5 класс

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

6 класс

Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

Развитие координационных способностей.

5-6 классы

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

5-6 классы

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростно - силовых способностей.

5-6 классы

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости.

5-6 классы

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.

5-6 классы

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

5-6 классы

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими умениями.

5-6 классы

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Баскетбол.

Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности.

5-6 классы

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

5-6 классы

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач мяча.

5-6 классы

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча.

5-6 классы

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой броска мяча.

5-6 классы

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты.

5-6 классы

Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-6 классы

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

5-6 классы

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

5-6 классы

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

5-6 классы

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности.

5-6 классы

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.

Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

5-6 классы

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и

др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

5-6 классы

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передачи мяча над собой. То же через сетку.

5-6 классы

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

5 класс

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

6 класс

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

5-6 классы

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

5-6 классы

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей.

5-6 классы

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи.

5 класс

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

6 класс

То же через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара.

5-6 классы

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-6 классы

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

5 класс

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

6 класс

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Освоение тактики игры.

5 класс

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

6 класс

Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Знания о спортивной игре.

5-6 классы

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. *Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.*

5-6 классы

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями.

5-6 классы

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности.

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

Освоение техники лыжных ходов.

5 класс

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

6 класс

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение т поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку".

Знания.

5-6 классы

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказания помощи при обморожениях и травмах.

III. Развитие двигательных способностей.

5-6 классы

Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Гибкость.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

Сила.

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.

Быстрота.

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Выносливость.

Упражнения для развития выносливости.

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомоторной ловкости.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

5 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	8.8	9.7	8.9	9.3	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,0	10,5	11,3	10,4	10,8	11,3
5	Прыжки в длину с места	180	160	150	165	145	135
6	Наклоны вперед из положения сидя	+9	+5	+3	+13	+6	+4
7	Подтягивание	6	4	3	14	11	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	22	12	7	10	8	6
9	Прыжок в высоту с разбега	110	95	85	105	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	30	26	34	24	22
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	90	80	70	110	100	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	33	26	24	22	18	16
13	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.0	7.40	7.0	7.30	8.10

6 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	8.9	9.3	8.7	9.2	10.0

2	Бег 30 м, сек	5.2	5.6	5.8	5.3	5.8	6.1
3	Кросс 1500м	7.40	7.50	8.10	8.00	8.29	8.40
4	Бег 60 м, сек	9.7	10,4	11,0	10,2	10,6	11,2
5	Прыжки в длину с места	180	160	150	165	145	135
6	Наклоны вперед из положения сидя	+9	+5	+3	+13	+6	+4
7	Подтягивание	7	4	3	17	11	9
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	28	18	13	14	9	7
9	Прыжок в высоту с разбега	115	110	90	110	90	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	46	36	32	40	30	28
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	85	115	105	95
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	33	26	24	22	18	16
13	Ходьба на лыжах 2 км.	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30

Материально – техническое обеспечение.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе используется УМК который в себя включает:

-Учебник для общеобразовательных учреждений М.Я. Виленский. Физическая культура. 5—7 классы. – М.: Просвещение, 2014г.,

-«Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев;

-«подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И. Лебедева.;

-рекомендации при работе с молодыми баскетболистами - методическое пособие подготовлено Баскетбольной Академией олимпийских чемпионов братьев Гомельских;

-справочник учителя физической культуры авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.;

-А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс;

-Рабочие программы по физкультуре 5-9 классы. Авт.-сост. В.И.Лях.

-Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.;

-Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.;

Дополнительная литература для обучающихся.

- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Электронно-программное обеспечение (при возможности)

1. Компьютер.

2. Оборудование для показа видеоматериалов.

3. Видеоматериалы на различных носителях.

4. Выход в Интернет (выход в открытое информационное пространство сети Интернет только для учителя физкультуры, для учащихся – на уровне ознакомления);

Средства материально-технического обеспечения:

Оборудование для контроля и оценки действий

Рулетки .

Свистки судейские.

Секундомеры.

Комплект для занятий гимнастикой:

Стенка гимнастическая.
Маты гимнастические.
Скамейки гимнастические жесткие.
Переключатель гимнастический .
Палки гимнастические .
Гимнастические брусья.
Козёл гимнастический .
Конь гимнастический.
Мост гимнастический подкидной.
Обручи гимнастические.
Скакалки гимнастические .
Бревно гимнастическое напольное.
Бревно гимнастическое высокое.

Комплект для занятий лёгкой атлетикой:

Эстафетные палочки.
Оборудование полосы препятствий.
Планка для прыжков в высоту.
Стойки для прыжков в высоту.
Флажки разметочные на опоре.
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.
Рулетка измерительная.
Мяч малый (теннисный).
Сетка для переноса малых мячей.

Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр:

Мячи волейбольные.
Мячи баскетбольные для мини - игры.
Сетка для переноса и хранения мячей.
Жилетки игровые с номерами.
Мячи набивные (1кг, 2кг).
Насосы с иглами для надувания мячей.
Сетка волейбольная .
Стойки волейбольные универсальные.
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.
Табло перекидное.
Стойки для обводки (деревянные).
Биты для лапты.

Комплект для занятий лыжной подготовки

Лыжи с креплениями.
Ботинки лыжные.
Палки лыжные.

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 5 - 6 КЛАССАХ

Раздел	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	УУД			
			Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Основы Знаний.	В процессе урока.	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p> <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p>	1,2,3,4	1,2,3,4,5	1,2,3,4,5	1,2,3,4

<p>Двигательные умения и навыки. <u>Лёгкая атлетика.</u></p>	<p>14 ч.</p>	<p>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p style="text-align: center;"><i>Лёгкая атлетика.</i></p> <p><i>Беговые упражнения.</i></p> <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><i>Прыжковые упражнения.</i></p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>1,2,3,4</p>	<p>1,2,3,4,5</p>	<p>1,2,3,4,5</p>	<p>1,2,3,4</p>
--	--------------	---	----------------	------------------	------------------	----------------

	<p><i>Метание малого мяча.</i> Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p><i>Развитие скоростно- силовых способностей.</i> Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p><i>Развитие скоростных способностей.</i> Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i> Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p><i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i> Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники</p>				
--	--	--	--	--	--

<p><u>Гимнастика.</u></p>	<p>12 ч.</p>	<p>выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. <i>Овладение организаторскими умениями.</i> Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p> <p style="text-align: center;"><i>Гимнастика.</i></p> <p><i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</i> Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. <i>Организуящие команды и приёмы.</i> Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. <i>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</i> Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. <i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</i> Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Опорные прыжки.</i></p>				
----------------------------------	--------------	--	--	--	--	--

	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации.</i></p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i></p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i></p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p><i>Развитие гибкости.</i></p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i></p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><i>Овладение организаторскими умениями.</i></p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и</p>				
--	---	--	--	--	--

<p><u>Баскетбол.</u></p>	<p>12 ч.</p>	<p>уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p> <p style="text-align: center;"><i>Баскетбол.</i></p> <p><i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</i></p> <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p> <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><i>Освоение ловли и передач мяча.</i></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><i>Освоение техники ведения мяча.</i></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><i>Овладение техникой бросков мяча.</i></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,</p>				
---------------------------------	--------------	---	--	--	--	--

<p><u>Волейбол.</u></p>	<p>14 ч.</p>	<p>осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><i>Освоение тактики игры.</i></p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p><i>Волейбол.</i></p> <p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i></p> <p><i>Требования к технике безопасности.</i></p> <p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в</p>				
--------------------------------	--------------	---	--	--	--	--

	<p>волейбол.</p> <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><i>Освоение техники приёма и передач мяча.</i></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p><i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</i></p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p> <p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i></p>				
--	--	--	--	--	--

	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p><i>Освоение техники нижней прямой подачи.</i></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><i>Освоение тактики игры.</i></p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><i>Знания о спортивной игре.</i></p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных</p>				
--	--	--	--	--	--

<p style="text-align: center;"><u>Лыжная подготовка (лыжные гонки).</u></p>	<p>16 ч.</p>	<p>действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p> <p><i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.</i></p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><i>Овладение организаторскими умениями.</i></p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p style="text-align: center;"><i>Лыжная подготовка (лыжные гонки).</i></p> <p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i></p> <p><i>Требования к технике безопасности.</i></p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i></p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p><i>Знания.</i></p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития</p>	<p>1,2,3,4</p>	<p>1,2,3,4,5</p>	<p>1,2,3,4,5</p>	<p>1,2,3,4</p>
--	--------------	---	----------------	------------------	------------------	----------------

<p>Развитие двигательных способностей.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие технике выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> <p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i></p> <p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p> <p><i>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).</i></p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою гибкость по приведенным показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.</p> <p>Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p>Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.</p> <p>Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p>				
---	-------------------------	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

**Отчет о выполнении реализуемой учебной программы
по Физической культуре.**

Учитель:

Предмет: физическая культура

Класс:

Количество часов: в неделю - 2 часа; в год –68 часа

Разделы	По рабочей программе	С учетом корректировки	Дано часов				
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
<i>Гимнастика</i>	12						
<i>Легкая атлетика</i>	16						
<i>Лыжная подготовка</i>	16						
<i>Спортивные игры - баскетбол</i>	12						
<i>Спортивные игры - волейбол</i>	12						
<i>Резерв</i>							
Итого	68						

**Календарно - тематическое планирование
уроков физической культуры
5 классы.**

№	Раздел программы	Тема урока	Формы организации занятий		Дата проведения занятий	
			Урочная	Неурочная	План.	Факт.
1	Легкая атлетика 8 ч.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	+			
2		Бег 30 м. на результат. Круговая эстафета.	+			
3		Скоростной бег до 40 м.		+		
4		Бег 60 м. на результат.	+			
5		Метание теннисного мяча на дальность, прыжок с места.		+		
6		Метание теннисного мяча на дальность на результат. Прыжок с места.	+			
7		Бег в равномерном темпе до 12 мин. Тест - прыжок с места.	+			
8		Бег 1500 м. на результат. Подвижные игры с метанием.	+			
9	Спортивные игры - баскетбол 10 ч.	Инструктаж по ТБ. Стойки, перемещения, остановки в баскетболе..	+			
10		Остановки и повороты в баскетболе. Правила игры в баскетбол.	+			
11		Ловля и передача мяча в баскетболе. Подтягивание на результат.	+			
12		Ведение мяча в баскетболе на месте и в движении. Челночный бег 3x10 на результат.	+			
13		Ведение мяча в баскетболе с изменением направления и скорости.		+		
14		Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении в баскетболе.		+		
15		Броски мяча с расстояния 3 - 4 м. в баскетболе. Поднимание туловища на результат.	+			
16		Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча.		+		
17		Нападение быстрым прорывом в баскетболе.	+			

18		Тактика свободного нападения в баскетболе.	+			
19	Гимнастика 12ч.	Инструктаж ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Упражнения на бревне.	+			
20		Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси(м), из виси лёжа(д). Упражнения на гимнаст. скамье, бревне, стенке.	+			
21		Упр. на г/ скамье, бревне, стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	+			
22		Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). Прыжки со скакалкой.	+			
23		Упражнения на снарядах. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой.	+			
24		Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой- на результат.	+			
25		Акробатика. Кувырок вперёд, назад.	+			
26		Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость.		+		
27		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа.	+			
28			Комбинации освоенных элементов. Тест – наклон вперед.	+		
29	Акробатическая комбинация. Поднимание туловища на результат.		+			
30	Акробатическое соединение на результат.		+			
31	С/ игры - баскетбол 2ч.	ТБ на уроках с/ игр. Взаимодействие двух игроков в баскетболе. Штрафные броски.	+			
32		Передачи мяча в парах, в тройках, в движении в баскетболе. Штрафные броски.		+		
33	Лыжная подготовка 16ч.	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременный двухшажный ход.	+			
34		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.		+		
35		Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	+			
36		Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.		+		

37		Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.		+		
38		Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	+			
39		Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход.		+		
40		Подъем «полуелочкой», повороты переступанием на дистанции до 3 км..	+			
41		Согласованное движение рук и ног в одновременном бесшажном и попеременном двухшажном ходах.	+			
42		Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением.	+			
43		Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов.		+		
44		Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	+			
45		Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов.		+		
46		Подъемы, спуски, повороты в катание с горок.	+			
47		Лыжные гонки 1 км. на результат.	+			
48		Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции.	+			
49	Спортивные игры - волейбол- 12 ч.	Инструктаж ТБ по волейболу. Стойки и перемещения в волейболе.	+			
50		Передача мяча сверху двумя руками в волейболе.		+		
51		Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	+			
52		Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	+			
53		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	+			
54		Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол . Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	+			
55		Прямой нападающий удар. Поднимание туловища на результат.	+			
56		Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом.	+			
57		Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	+			
58		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подтягивание на результат.	+			
59		Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча.		+		
60		Нижняя прямая подача мяча в волейболе.		+		

61	Легкая атлетика 8 ч.	Инструктаж ТБ по л/а. Прыжок в высоту. Круговая эстафета.	+			
62		Прыжок в высоту. Челночный бег на результат.	+			
63		Бег 30 м. на результат, прыжки и многоскоки.	+			
64		Бег 60 м на результат. Метание мяча на дальность.	+			
65		Метание мяча на дальность. Прыжок с места.		+		
66		Метание мяча. Прыжок с места на результат.	+			
67		Метание теннисного мяча на дальность на результат. Бег на местности до 15 мин.	+			
68		Бег 1500 м. на результат. Подвижные игры с метанием.	+			

**Календарно - тематическое планирование
уроков физической культуры
6 классы.**

№	Раздел программы	Тема урока I – четверть (27 ч.)	Формы организации занятий		Дата проведения занятий	
			Урочная	Неурочная	План.	Факт.
1	Легкая атлетика 8 ч.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт; специальные беговые упражнения.	+			
2		Бег 30 м. на результат. Круговая эстафета.	+			
3		Высокий старт и скоростной бег до 50 метров.	+			
4		Бег 60 м. на результат. Метание мяча на дальность.	+			
5		Метание мяча на дальность. Прыжок с места.		+		
6		Метание мяча на дальность на результат. Прыжок с места.	+			
7		Бег в равномерном темпе до 12 мин. Тест - прыжок с места.	+			
8		Бег 1500 м. на результат. Подвижные игры с метанием.	+			
9	Спортивные игры - баскетбол 10ч.	Инструктаж по ТБ. Остановка двумя шагами.	+			
10		Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении.	+			
11		Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед.		+		
12		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ловля и передача в тройках, квадрате. круге.	+			
13		Броски одной и двумя руками с места и после ведения.		+		
14		Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнера. Челночный бег 3х10 на результат.	+			
15		Бросок в движении одной рукой от плеча–из под щита. Учебная игра.		+		
16		Нападение быстрым прорывом. Поднимание туловища на результат.	+			
17		Тактика свободного нападения в баскетболе. Подтягивание на результат.	+			
18		Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол .		+		
19	Гимнастика 12ч	Инструктаж ТБ. Подъём переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки).	+			
20		Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).	+			

21		Подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).	+			
22		Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	+			
23		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.		+		
24		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см. Упражнения на бревне, гимнастической скамейке.		+		
25		Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках- выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Прыжки со скакалкой.		+		
26		Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Прыжки со скакалкой. Поднимание туловища на результат.	+			
27		Комбинация из разученных приемов. Прыжки со скакалкой- на результат.	+			
28		Комбинация из разученных приемов. Тест – наклон вперед.	+			
29		Комбинация из разученных приемов.		+		
30		Акробатическое соединение на результат.	+			
31	Спортивные игры -баскетбол 2ч.	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча.	+			
32		Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.		+		
33	Лыжная подготовка 16ч.	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременный двухшажный ход.	+			
34		Скользкий шаг с палками и без палок..	+			
35		Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	+			
36		Повороты переступанием в движении.	+			
37		Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	+			
38		Подъем «полуелочкой». Повороты переступанием в движении.		+		
39		Гонка на 1 км. Одновременный бесшажный ход.		+		
40		Торможение и поворот упором.		+		
41		Попеременный и одновременный двухшажные хода.	+			
42		Повороты переступанием в движении.	+			
43		Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	+			
44		Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором.	+			
45		Попеременный двухшажный ход.	+			
46		Повороты переступанием в движении.		+		

47		Лыжные гонки 2 км. на результат.	+			
48		Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции.		+		
49	Спортивные игры - волейбол 12ч.	Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху, прием снизу в парах и над собой.	+			
50		Передача мяча сверху, прием снизу в парах через зону и над собой. Нижняя прямая подача мяча.	+			
51		Прием и передача мяча сверху в парах и тройках через зону, через сетку. Нижняя прямая пода.	+			
52		Передача мяча сверху, прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая пода.	+			
53		Нижняя прямая пода. Прямой нападающий удар. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	+			
54		Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.		+		
55		Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	+			
56		Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.		+		
57		Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.		+		
58		Прием мяча снизу в парах и после подачи. Прямой нападающий удар. Поднимание туловища на результат.	+			
59		Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Подтягивание на результат.	+			
60		Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		+		
61		Легкая атлетика 8ч.	Инструктаж ТБ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание.	+		
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Челночный бег на результат.		+			
63	Бег 30 м. на результат, прыжки и многоскоки.		+			
64	Скоростной бег до 40 м. Эстафеты.		+			
65	Высокий старт бег 60м на результат. Прыжок с места.		+			
66	Метание малого мяча на дальность. Прыжок с места на результат.			+		
67	Метание теннисного мяча на результат. Бег на местности до 15 мин.		+			
68	Бег 1500 м. на результат. Подвижные игры с метанием.		+			